

## サメの歯について

サメの歯は何列にも並び、今の使われている歯列のすぐ後ろには新しい歯列が用意されています。獲物を襲うなどして歯が1本でも欠けると、新しい歯列が古い歯列を押し出して歯列ごと新しいものと交換されると言われています。歯列は何回でも生え変わり、1尾のサメが生涯に使う歯の数は最大で数千にのぼると考えられているようです。

サメの種類によって歯の形は千差万別で、色々調べていくと面白いです。

私たち人間の永久歯は、サメのように生え変わらないので一生涯大切にしていかなければなりません。

その為にも、定期的な健診をオススメします。



## Drあくざわサプリメント通信Vol10

今年もあと1ヶ月を切りました。みなさん風邪などは引いていませんか？

さて皆さんは「脚気」という病気をご存知でしょうか？その昔参勤交代で田舎侍が江戸に来ると銀シャリ(精米)をご馳走だ！と言いながら食べていたと言います。しかしなぜか具合が悪くなるものが続出。江戸わずらいともいわれました。脚気は、ビタミンB1が不足して起こる疾患で、全身の倦怠感、食欲不振、足のむくみやしびれなどの症状があらわれます。古くは江戸から昭和初期まで多くの死者を出しましたが、ビタミンという栄養素について研究が進んだ現在では脚気にかかる人はほとんどみられなくなっています。しかし、炭水化物・糖質・インスタント食品中心の生活をしている現代人に再び脚気予備軍が増えているといわれています。偏った食事をしていると5年後、10年後の自分の精神や体に跳ね返ってきますのでご注意ください！正しい食事、適度な運動、十分な睡眠を皆さん心掛けましょう！



院長 阿久澤

2013年最後のかむかむです。

当院の窓からは夜になると木がライトアップされていて、とってもキレイです☆☆

ご覧になりましたか(°▽°)??

我が家ではクリスマスツリーを飾って気分はクリスマスです♪

残り1ヶ月、まだまだ全力で楽しみたいと思います\(^\_^)/



助手 對馬

いよいよ年末に差し掛かってきました。気温もぐんと下がり冬本番です。年末イベントの多い月ですが、空気も乾燥しインフルエンザやノロウイルスが流行する季節です。手洗い・うがいを心掛け、体調管理に十分気をつけましょう！



2014年もよろしくお願い致します。

良いお年をお迎え下さい☆☆

助手 多田

## 12月の予定

通常通り木・日・祝日は休診日になります。

12/13(金)はミーティングの為午後の診療は15:30からとなります。

..... 年末年始のお知らせ .....

12月の診療は12月28日(土)午後1時まで

12月29日(日)~1月5日(日)は休診とさせていただきます。